

Meine persönliche Stressanalyse

Die Analyse soll dazu dienen dein eigenes Stresslevel zu hinterfragen. Oft wissen wir überhaupt nicht, wodurch der Stress ausgelöst wird.

Es kann sein, dass die Antwort nicht eindeutig JA oder NEIN ist – dann kreuze deine Tendenz an.

Bei der Analyse geht es darum zu erkennen, ob du ein stressresistenter Mensch bist oder eher jemand, der sich schnell unter Druck setzen lässt.

		JA	NEIN
1	Durch meine Tätigkeiten muss ich auf private Kontakte oder Hobbies verzichten.		
2	Ich fühle mich ständig überfordert durch Anforderungen und Verpflichtungen.		
3	Ich gerate schnell unter Druck, wenn nicht alles nach Plan läuft.		
4	Ich nehme mir am Tag keine Zeit für mich selbst.		
5	Ich kann nachts schwer einschlafen, weil ich über Dinge überlege, die noch zu erledigen sind.		
6	Wenn ich morgens aufwache, grüble ich schon, wie ich den Tag bewältigen soll.		
7	Ich bin der Überzeugung, dass die Dinge nur dann geschehen, wenn ich sie erledige.		
8	Im Gespräch mit anderen bin ich oft abwesend bzw. kann der Person nicht konzentriert zuhören.		
9	Ich fühle mich permanent müde und antriebslos.		
10	Ich habe teilweise das Gefühl nicht mehr alle Aufgaben unter Kontrolle zu haben.		
11	Von meinem Umfeld fühle ich mich alleine gelassen.		
12	Ich bin sehr schnell gereizt und genervt.		
13	Ich vergleiche mich gerne mit anderen und das macht mich unzufrieden.		
14	Ich habe gelegentlich Panikattacken.		
15	Ich habe übermäßigen oder geringen Appetit.		

Auswertung:

Zähle nun bitte, wie oft du mit JA gewortet hast:

0 - 3-mal JA: Gratuliere, du bist völlig entspannt. Mach weiter so!

4 - 9-mal JA: Vorsicht, du musst dir mehr Entspannungsphasen gönnen. Erkenne deine Zeitfresser und plane fixe Pausen ein.

10-mal JA und öfter: Du leidest unter akutem Stress - du musst sofort reagieren. Nimm dir bewusst Zeit für dich, bevor du ins Burnout schlitterst. Delegiere Aufgaben und lass dich von Menschen unterstützen.